

RehaTreff

E 56699

1 2023

rehatreff.de

hw
studio
weber

DAS MAGAZIN FÜR MENSCHEN MIT MOBILITÄTSEINSCHRÄNKUNG

Lust oder Last?

Sexualität und
Querschnittlähmung

MS: Krankheit der
tausend Gesichter

Prothesen und Pioniergeist

Die Berge gehören allen!

Worüber Rollstuhlfahrer ungern sprechen – Teil 3

Sex, Drugs und ein bisschen Spastik

Dating und Sexualität bei Rollstuhlfahrern. Für Moritz Brückner ein schweres Thema. Was in der Theorie oft schön geredet wird, sieht in der Praxis dann doch oft anders aus. Er spricht über seine Erfahrungen.

Dating im Rollstuhl? Ist das schwerer? Ich würde sagen „Nein“, obwohl gerade alles in mir so gerne „Ja natürlich“ schreiben wollen würde. Aber Dating ist nicht schwieriger: Man lernt jemanden kennen, trifft sich, kommt ins Gespräch, schaut, ob man miteinander klarkommt und wiederholt das Ganze gegebenenfalls. Natürlich kann man es sich selbst schwe-

rer machen, indem man unbedingt im Club, bei lauter Musik und auf Bauchnahöhe der anderen Besucher ein tiefgründiges Gespräch beginnt. Das fände ich aber umständlich!

Man kann es sich einfacher machen, indem man beispielsweise das Gespräch in ein barrierefreies Café verlegt. Letztlich sollte man aber so daten, wie man sich am wohlsten fühlt. Was aber tatsächlich anders ablaufen könnte, ist die Häufigkeit der Dates. Hier muss man jetzt aber differenzieren! Durch den Unfall beziehungsweise die Behinderung ist man unfreiwillig eine Art „Special Interest“ – das heißt, man sieht von außen direkt,

dass man anders ist. Manche stört die Behinderung und in solche Menschen würde ich auch nicht weiter meine Zeit zum Daten investieren wollen. Man muss den Rollstuhl, die Prothese oder allgemein die Behinderung als eine Art Filter sehen: Einige sind abgeschreckt, verunsichert oder vielleicht sogar angeekelt und werden sich nicht auf ein Date einlassen. Aber das sind lange nicht alle! Was wäre, wenn jeder seine speziellen Vorlieben, seine Ticks und Macken für alle frei ersichtlich um den Hals tragen würde: Mike, 35, liebt Züge und kaut Fingernägel. Mike wird ganz sicher Partner oder Partnerin finden. Es werden vielleicht ein, zwei Dates weniger zustande kommen – aber dafür stören die sich dann nicht an seinen speziellen Vorlieben.

Kein Catfishing!

Was heutzutage auch gut funktioniert sind Dating-Apps. Man lädt ein paar Bilder hoch, gibt persönliche Daten, Vorlieben und No-Gos an und kann sich so vielen Menschen auf einmal vorstellen. Wichtig finde ich hier: Man sollte andere, und somit auch sich, nicht belügen! Der Roll-

Dating geht auch Online.



stuhl muss nicht zum Mittelpunkt der Person selbst gemacht – sollte aber auch nicht versteckt werden! Wenn man auf keinem der Bilder erkennen kann, dass man das Leben auf vier Rädern rockt, könnte die erste Begegnung für beide unangenehmer werden, als es sein müsste. Am attraktivsten ist jeder Mensch sowieso immer, wenn er er selbst ist. Da kann man noch so viel Make-up auftragen, noch so viel trainieren oder mit materiellen Gütern prahlen. Wenn man wirklich möchte, dass jemand sich und seine Art, seine Macken und Spleens liebt, muss man authentisch, echt sein. Nebenbei macht einen das doch auch aus und hebt einen aus dem Einheitsbrei hervor. Menschen lieben einen ja, gerade weil man so ist, wie man ist! Man sollte sich also nicht verstellen – damit schadet man sich mitunter viel mehr.

Aber: Natürlich hat nicht jeder einen extrovertierten und offenen Charakter. Manche tendieren eher dazu, auf das Glück zu warten. Man darf dann aber nicht enttäuscht sein, wenn man länger Single ist. Die gesunde Mischung macht's. Ich persönlich gehe offen in Begegnungen und schaue, was sich ergibt. Das alles aber, ohne mich zu stressen. Es ist wichtig, dass man sich nicht aus Angst, Verunsicherung oder fehlendem Selbstbewusstsein zu Hause verkriecht. Denn dort wird einen Prince oder Princess Charming sicher nicht finden. Meine Devise lautet: Raus gehen, sich zeigen und vielleicht sogar pro-aktiv werden!

Moritz Tipps:

1. Man sollte sich die Frage stellen: Was wäre das Schlimmste, was passieren kann? Falls der „Worst-Case“ lautet: „Es tut mir leid, das wird nichts mit uns“, dann sollte man das Risiko eingehen! Weil, es könnte ja auch umgekehrt laufen.
2. „Bereue lieber das, was du getan hast, als das, was du nicht getan hast.“ Diesen Spruch habe ich leider zu spät gelernt. Man sollte lieber auf jemanden zugehen und einen Korb bekommen,



Moritz ist sich sicher:
Für jeden Topf gibt es den passenden Deckel.

als nie zu wissen, wie das eventuell, vielleicht, potenziell gelaufen wäre.

Ersteres tut anfangs weh, vergeht dann aber auch wieder. Letzteres begleitet einen noch länger.

In der Ruhe liegt die Kraft

Wie kann es nach dem Daten aber weitergehen? Ein Allgemeinrezept habe ich da nicht, aber aus Erfahrung kann ich nur raten; man sollte sich die Zeit nehmen, die man braucht und nichts überstürzen. Ein wichtiger Punkt ist auch die Kommunikation. Je mehr Zeit man sich lässt, umso angenehmer kann es für beide Parteien werden. Spätestens beim ersten Mal sollte man, ohne gleich den Lehrer zu spielen, kurz ansprechen, wie es denn jetzt weiter geht. Aus Erfahrung weiß ich, dass der für den der Rollstuhl beim Daten kein Problem war, sich auch zum Thema Sex seine Gedanken gemacht haben wird. Sofern man nicht schonmal davor bei einem Gläschen Wein locker darüber gesprochen hat. Man könnte sich auch darüber austauschen, was man in der Situation als angenehm und schön empfindet. Wer jedoch noch absolut keine Vorerfahrung hat, sollte auch das ansprechen, sodass man gemeinsam einen Weg findet. Was spürt man – was nicht? Was fühlt sich gut an – was nicht? Das Thema Sex bei oder mit Rollstuhlfahrern ist sehr individuell. Dafür gibt es richtige Experten. Es ist auf jeden Fall möglich – nur wie immer etwas anders.

Bin ich gut genug?

Diese Frage hat mich lange beschäftigt. Meine Angst damals war, dass meine potenzielle Partnerin mit mir als Partner einfach nicht so ein schönes, spontanes, freies Liebesleben führen könnte. Für den Gedanken müsste ich mich nochmal kalt duschen. Egal wie: Wer bin ich, dass ich das für meine Partnerin entscheiden kann? Meine Aufgabe ist in einer Beziehung recht simpel: Ich gebe das Beste, was ich kann und versuche, der beste Freund zu sein. Denn es braucht keine großen, pompösen Aktionen. Es sind die kleinen Dinge, wie beispielsweise füreinander da zu sein, ein offenes Ohr zu haben und seinen Lieblingmenschen zu unterstützen, wo man es nur kann – das ist entscheidend. Ich bin bei weitem kein Experte und habe noch lange nicht für alles die beste Lösung, aber ich bin der Meinung, dass auf jeden Topf ein Deckel passt. Und da ist es so egal wie groß, rissig, verformt oder löchrig der Topf ist. Denn am Ende ist genau der das perfekte Gegenstück zum Deckel mit Sprung. Man muss nur gründlich suchen, sich zeigen und vorallem trauen – aber das müssen alle, ob mit oder ohne Einschränkung.



Moritz Brückner

🌐 www.moritzbrueckner.de, 📷 [moritzbrueckner](https://www.instagram.com/moritzbrueckner)